



# 令和5年12月分特別支援学校給食献立表



12月は、寒さに負けない体をつくるために冬野菜を取り入れています。  
また、冬至の献立を取り入れ、病気を予防する昔からの風習を知らせます。



日	曜	普通食		そしやく食	段階食(押しつぶし食 嚥下食Ⅱ 嚥下食Ⅰ)
		こんだて	ざいりょう	こんだて	こんだて
1	金	ごはん ぎゅうにゅう だいこんのべっこうに かつおなのみそしる ヨーグルト	★ごはん ☆ぎゅうにゅう ぶたにく ★だいこん さんおんとう あぶら とうふ みそ ★わかめ ★かつおな たまねぎ ヨーグルト	なんばん ぎゅうにゅう だいこんのべっこうに かつおなのみそしる ヨーグルト	かゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー だいこんのべっこうに みそしる クリームヨーグルトバニラ
4	月	ひじきのまぜごはん ぎゅうにゅう いわしのおかかに むらくもじる あまおういちごゼリー	★ごはん ☆ぎゅうにゅう ベーコン ひじき ★こまつな にんじん さとう ごま あぶら いわしのおかかに けいにく たまご ★ほうれんそう たまねぎ でんぶん あまおういちごゼリー	なんばん ぎゅうにゅう ひじきのまぜごはん いわしのおかかに むらくもじる あまおういちごゼリー	かゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー のりつくだに(押) いわしのムース ベっこうあん むらくもじる バナナデザート
5	火	パン ぎゅうにゅう ソフトチーズ ぎゅうにくコロッケ キャベツソテー ブロッコリーのスープ	パン ☆ぎゅうにゅう ソフトチーズ ぎゅうにくコロッケ あぶら ★キャベツ ベーコン ★ブロッコリー たまねぎ ★じゃがいも	パン ぎゅうにゅう ソフトチーズ ぎゅうにくコロッケ キャベツソテー ブロッコリーのスープ	パンがゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー ソフトチーズ(押) アプリコットジャム(Ⅱ・Ⅰ) ピーフムス オーロラソース キャベツソテー ブロッコリーのスープ
6	水	ごはん ぎゅうにゅう かんとくに ほうれんそうとキャベツのごまあえ はくとうコンポート	★ごはん ☆ぎゅうにゅう けいにく あつあげ てんぷら にんじん ★だいこん ★じゃがいも さんおんとう ★ほうれんそう ★キャベツ さとう ごま はくとうコンポート	なんばん ぎゅうにゅう かんとくに ほうれんそうとキャベツのごまあえ はくとうコンポート	かゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー かんとくに ほうれんそうとキャベツのごまあえ ピーチゼリー
7	木	パン ぎゅうにゅう ブルーベリージャム チリコンカン やさいのアーモンドいため	パン ☆ぎゅうにゅう ブルーベリージャム ぶたひきにく だいず トマト(かん) たまねぎ あかいんげんまめ でんぶん あぶら しらすぼし ★こまつな ★キャベツ ローストアーモンド	パン ぎゅうにゅう ブルーベリージャム チリコンカン やさいのアーモンドいため	パンがゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー ココアクリーム チリコンカン キャベツとこまつなのソテー
8	金	ごはん ぎゅうにゅう ふぐのからあげわふうあん けんちょう みかん	★ごはん ☆ぎゅうにゅう ふぐ こむぎこ でんぶん あぶら とうふ あぶらあげ にんじん ★だいこん さといも さとう みかん	なんばん ぎゅうにゅう ふぐのムニエルわふうあん けんちょう みかん(シロップづけ)	かゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー しろみざかなのムース ぎんあん けんちょう バニラムース
11	月	ごはん ぎゅうにゅう さけふりかけ さんまのしょうがに じゃがいものきんぴら おおばしゆんぎくのみそしる	★ごはん ☆ぎゅうにゅう さけふりかけ さんまのしょうがに ★じゃがいも さんおんとう ごま あぶら あつあげ みそ ★おおばしゆんぎく たまねぎ ★キャベツ	なんばん ぎゅうにゅう さけふりかけ さんまのしょうがに じゃがいものいために おおばしゆんぎくのみそしる	かゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー ほたてのムース しょうがあん マッシュポテト おおばしゆんぎくのみそしる

※【主 食】嚥下食Ⅰ・・・かゆ・パンがゆとも「栄養補助ゼリー」になります。  
嚥下食Ⅱ・・・かゆのみ「栄養補助ゼリー」になります。

★＝市内産の食材 ☆＝県内産の食材

【保護者の皆様へ】

- ※ はしは、毎日持参しましょう。はしとはしばはよく洗い、いつも清潔にしておきましょう。
- ※ 北九州市の学校給食では、地場産物の活用に取り組んでいます。天候等により、他の産地になることもありますのでご了承ください。
- ※ 生活習慣病予防のため、うす味にしています。健康を考え、塩分のとりすぎに注意しましょう。



～ みんなで食育をすすめましょう ～

日	曜	普通食		そしやく食	段階食(押しつぶし食 嚙下食II 嚙下食I)
		こんだて	ざいりょう	こんだて	こんだて
12	火	ちいさいキャロットパン ぎゅうにゅう オレンジマーマレード えびてんうどん キャベツとにんじんのごまずあえ アセロラゼリー	キャロットパン ☆ぎゅうにゅう オレンジマーマレード えびてんぶら たまねぎ しろねぎ うどん にんじん ★キャベツ さとう ごま アセロラゼリー	ちいさいキャロットパン ぎゅうにゅう オレンジマーマレード えびてんうどん キャベツとにんじんのごまずあえ アセロラゼリー	キャロットパンがゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー オレンジマーマレード(押・II) アプリコットジャム(I) えびてんうどん キャベツとにんじんのごまずあえ アセロラゼリー
13	水	ごはん ぎゅうにゅう おちゃふりかけ かいかに おぼしゆんぎくとキャベツのあえもの	★ごはん ☆ぎゅうにゅう おちゃふりかけ ぎゅうにく やきどうふ たまご にんじん さやいんげん たまねぎ ★じゃがいも さんおんとう あぶら ★おぼしゆんぎく ★キャベツ さとう	たまごのなんばん ぎゅうにゅう おちゃふりかけ ふくめに おぼしゆんぎくとキャベツのあえもの	たまごのおかゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー たいみそ(押) かいかに おぼしゆんぎくとキャベツのあえもの
14	木	パン(けんさんこむぎこ) ぎゅうにゅう あまおういちごジャム レパールのパーベキューソースあえ あおのりキャベツ はるさめスープ ぶどうゼリー	☆パン ☆ぎゅうにゅう あまおういちごジャム とりレパー りんご かぼすかじゅう さとう あおのり ★キャベツ あぶら にんじん ★こまつな たまねぎ きくらげ はるさめ ぶどうゼリー	パン(けんさんこむぎこ) ぎゅうにゅう あまおういちごジャム レパールのパーベキューソースあえ あおのりキャベツ はるさめスープ ぶどうゼリー	パンがゆ(けんさんこむぎこ) ぎゅうにゅう おちゃゼリー あまおういちごジャム(押) りんごジャム(II・I) レパームース パーベキューソース キャベツのいためもの ちゅうかスープ
15	金	さけのさんしょくごはん ぎゅうにゅう のっぺいじる みかん	★ごはん ☆ぎゅうにゅう さけフレーク たまご きぎみのり さとう ごま あぶら けいにく あぶらあげ にんじん ★こまつな ★だいこん さといも てんぶん ☆みかん	たまごのなんばん ぎゅうにゅう さけのさんしょくごはん のっぺいじる みかん(シロップづけ)	たまごのおかゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー いわしのムース ごまあん のっぺいじる みかん(シロップづけ)
18	月	パン ぎゅうにゅう はちみつ かぶのクリームシチュー まめとやさいのごまドレッシングあえ	パン ☆ぎゅうにゅう はちみつ けいにく だっしふんにゅう なまクリーム にんじん ★ブロッコリー たまねぎ ★かぶ しろはなまめ しろいんげんまめ こむぎこ あぶら マーガリン まぐろスープに ★キャベツ あかいんげんまめ さとう ごま	パン ぎゅうにゅう はちみつ かぶのクリームシチュー まめとやさいのごまドレッシングあえ	パンがゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー はちみつ かぶのクリームシチュー まめとやさいのドレッシングあえ
19	火	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがいため はくさいのゆずかあえ かぼちゃのみそしる	★ごはん ☆ぎゅうにゅう ぶたにく にんじん しょうが たまねぎ さとう てんぶん あぶら かつおぶし ☆はくさい ゆずかじゅう あつあげ みそ ★こまつな かぼちゃ しろねぎ	なんばん ぎゅうにゅう ミートボールのしょうがいため はくさいのゆずかあえ かぼちゃのみそしる	かゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー ミートムース わふうあん はくさいのあえもの かぼちゃのみそしる
20	水	クリスマスカラーライス ぎゅうにゅう ヨーグルトサラダ <b>お楽しみ献立</b>	★ごはん ☆ぎゅうにゅう チキンナゲット ぎゅうにく にんじん ★ほうれんそう パプリカ たまねぎ りんご ★じゃがいも こむぎこ あぶら マーガリン はっこうにゅう おうとう(シロップづけ) みかん(シロップづけ)	なんばん ぎゅうにゅう クリスマスカラーライス はくどう(かん) クリームヨーグルトパニラ	かゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー クリスマスカラーライス ヨーグルトサラダ
21	木	パン ぎゅうにゅう りんごジャム ハンバーグのケチャップソース ブロッコリー はくさいのミルクスープ	パン ☆ぎゅうにゅう りんごジャム ハンバーグ さとう ★ブロッコリー ベーコン だっしふんにゅう にんじん たまねぎ ☆はくさい ★じゃがいも しろはなまめ しろいんげんまめ	パン ぎゅうにゅう りんごジャム ハンバーグのケチャップソース ブロッコリー はくさいのミルクスープ	パンがゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー りんごジャム ビーフムース ケチャップソース ブロッコリー はくさいのミルクスープ

		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB <sub>1</sub> mg	ビタミンB <sub>2</sub> mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
月平均	小倉組合(肢体部)・八幡西												
	普通食												
	小学部	530 (520)	20.4 (16.9~26.3)	17.5 (11.6~17.3)	339 (280)	71 (40)	2.5 (2.4)	226 (160)	0.40 (0.30)	0.50 (0.30)	38 (20)	4.3 (3.6以上)	1.6 (1.6未満)
	中学部	663 (660)	25.6 (21.5~33.0)	21.5 (14.7~22.0)	379 (360)	92 (96)	3.3 (3.6)	327 (240)	0.52 (0.40)	0.60 (0.50)	47 (28)	6.0 (5.6以上)	2.1 (2.0未満)
	高等部	663 (660)	25.6 (21.5~33.0)	21.5 (14.7~22.0)	379 (290)	92 (104)	3.3 (3.2)	327 (250)	0.52 (0.40)	0.60 (0.50)	47 (28)	6.0 (6.0以上)	2.1 (2.0未満)
	押しつぶし食												
小学部	351 (350)	16.6 (15.8)	15.9 (15.5)	249 (-)	46 (-)	1.2 (-)	152 (-)	0.15 (-)	0.36 (-)	27 (-)	2.3 (-)	1.3 (-)	
中高等部	448 (450)	20.4 (20.3)	20.5 (20.0)	291 (-)	61 (-)	1.6 (-)	210 (-)	0.19 (-)	0.44 (-)	33 (-)	3.1 (-)	1.8 (-)	
嚙下食II	352 (350)	16.6 (15.8)	16.6 (15.5)	298 (-)	46 (-)	1.6 (-)	152 (-)	0.20 (-)	0.42 (-)	34 (-)	2.3 (-)	1.2 (-)	
嚙下食I	305 (300)	14.4 (13.5)	13.4 (13.3)	275 (-)	39 (-)	1.7 (-)	131 (-)	0.21 (-)	0.38 (-)	34 (-)	1.8 (-)	0.8 (-)	



# 嚥下食に適した“ゼラチンゼリー”とは



## 嚥下食とは・・・

摂食・嚥下障害者に対し、物性や食形態を重視した食事を総称しています。

具体的には、嚥下（飲み込み）しやすい食べ物の中で、そしゃくや食塊形成（食べ物をまとめる）困難を補い、咽頭残留や誤嚥の少ないものをいいます。

子どもたちの食事は、①安全で②楽に③多様な食品が食べられることが望まれます。

安全とは、窒息や誤嚥の危険が少ないことです。楽に食べるには、あまり時間をかけず、負担を少なくするとよいでしょう。

そのためには、子どもに合った、食べやすくおいしい食事が必要なのです。

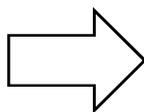
## 嚥下食の目的

～おいしく 楽しく 安全に～

- \* 安全をか確保するために、咽頭に残った食べ物を除き、誤嚥を防ぐ。
- \* 栄養状態を良好に保つ。
- \* 「口から食べる」ことで、食べる楽しみ、生きている喜びを実感する。

## 嚥下食の物性条件

- \* 食塊形成
- \* 滑らかな通過
- \* のど越しのよさ
- \* 密度が均一である



## 軟らかめのゼラチンゼリーが最適

ゼラチンを使ったゼリーは、口の中で表面がかすかに溶け、咽頭を滑っていくので、咽頭に残ることが少なく、また残っても体温で溶けるので、窒息の危険がありません。

## 寒天や市販のゼリーはどうか？

寒天を使ったものや市販のゼリーは、口の中でバラバラに砕けてしまい、むせて誤嚥しやすくなります。

また、塊が大きすぎると窒息の危険もあるので、嚥下食には向きませんが、そしゃくの練習期になれば用いることができます。

お子さんに合わせて安全なものを選んであげましょう。

## でんぷんはどうか？

でんぷんでまとめることもできますが、時間が経って冷めると吸着性や粘性が増し、のどに「べたつく」ので、くれぐれも注意が必要です。とろみ剤やくず粉も同じことが言えます。



<材料>  
牛乳 300ml  
ゼラチン 5g

## <作り方>

- ① 少量の牛乳にゼラチンをふやかす。
- ② 弱火で溶かす。(沸騰させないこと)
- ③ ゼラチンが溶けたら残りの牛乳を加え、容器に流し、冷やし固める。
- ④ 溶けやすいので、氷を入れた容器を用いる。



スライスにして2～5gをすくい、飲み込みやすい位置（奥舌が多い）に入れる。  
口唇を閉じてゴクンと飲み込む。